

AUTOGENES TRAINING COACH



Andreas Ebbert

**Autogenes Training sorgt für
eine viel tiefer gehende und
nachhaltigere Entspannung.**

Erreichen Sie Ihre Ziele durch entspanntes,
konzentriertes und positives Denken.

Den Weg dahin meistern Sie mit dieser 1:1 Anleitung!

Autogenes Training

Eine kleine Entdeckungsreise zur konzentrativen Selbstentspannung

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Kapitel 1: Grundlegendes | 4 |
| Definition | 4 |
| Ziel des Autogenen Trainings | 5 |
| Wege zum Ziel | 5 |
| Klassifizierung | 6 |
| Kapitel 2: Die Stufen | 8 |
| Allgemeines | 8 |
| Die Grundstufe | 9 |
| Die Mittelstufe | 11 |
| Die Oberstufe | 13 |
| Zusammenfassung | 17 |
| Kapitel 3: Die Übungen | 19 |
| Allgemeines | 19 |
| Die Übungen der Grundstufe | 21 |
| Das Protokoll: | 28 |
| Die Übungen der Mittelstufe | 30 |
| Die Übungen der Oberstufe | 33 |
| Die Entwicklung der Oberstufe | 38 |
| Die Autogene Imagination | 38 |
| Die analytische Oberstufe | 39 |
| Kapitel 4: Schluss | 40 |
| Kurse für verschiedene Zielgruppen | 40 |
| Die Organisation der Übungen | 40 |
| Ausgewählte Formelbeispiele | 41 |
| Bonus-Teil "Raucherentwöhnung durch A.T." | 43 |
| Hinweis in eigener Sache | 44 |
| Quellenverzeichnis | 45 |

Vorwort

Unsere Welt, in der wir heute leben, ist zwar modern und schön. Doch das Leben, das wir führen, ist oft geprägt von Stress, Hektik oder Kummer und Sorgen. Dies sind Faktoren, die sich auf unseren Körper und unsere Seele sehr unterschiedlich in negativer Weise auswirken können. Gesundheitliche Beeinträchtigungen des Herz-Kreislauf-Systems, Verspannungen oder Depressionen und anderes mehr können zu unangenehmen Begleiterscheinungen werden. Phänomene, die erschreckend weit verbreitet sind. Eine medikamentöse Behandlung ist das eine. Doch dauerhaft gesehen sicherlich nicht erstrebenswert. Denn jedes Medikament verursacht Nebenwirkungen.

Fachärzte und Wissenschaftler haben aber auch Verfahren entwickelt, die auf physiotherapeutischen Behandlungen basieren.

Ein sehr effektives Verfahren, das daraus entstand, ist das Autogene Training (AT). Dieses Entspannungsverfahren schließt Körper, Geist und Seele gleichermaßen mit ein. Autogenes Training fördert den Gesundheitsprozess mittels der eigenen Kraft. Gesunde Menschen können mit Autogenem Training ihre Persönlichkeitsentwicklung fördern und stärken.

In den nachfolgenden Ausführungen erhalten Sie wertvolle Informationen dazu, was Autogenes Training ist wie es funktioniert und welche positiven Auswirkungen es auf den menschlichen Organismus ausübt. Dieses Buch hilft Ihnen, Autogenes Training zu verstehen und erfolgreich anzuwenden. Mit klaren und einfach verständlichen Worten lernen Sie die Techniken kennen, die in den jeweiligen Übungen zur Anwendung kommen. Dieses Buch zeigt die verschiedenen Anwendungsbereiche auf und liefert eine detaillierte Übersicht wie sich das Autogene Training in seinen Stufenphasen aufbaut. Es ist ein Leitfaden von der Vorbereitung bis zur Durchführung der Übungen in den jeweiligen Stufen des Verfahrens. Die Übungsbeispiele werden Schritt für Schritt erklärt und motivieren zum Nach-, Mit- und Weitermachen.

Dieses Buch ist an all diejenigen gerichtet, die zielstrebig Hilfe zur Selbsthilfe suchen und eine wirksame Methode zur Entspannung konsequent anwenden möchten. Es beantwortet spezifische Fragen, wo, wann und wie lange das Autogene Training seine Anwendung findet, und zeigt in vielfältiger und interessanter Weise auf, dass es gar nicht so schwer ist, sein Wohlbefinden ohne großen Zeit- und Kraftaufwand systematisch aufzubauen und zu erhalten. Autogenes Training ist ein erfolgreicher Weg zur Gesunderhaltung des Körpers, wobei das Ergebnis absehbar und spürbar wahrnehmbar ist.

Sie werden das Autogene Training von Grund auf lernen und Spaß bei der Umsetzung haben. In der Anwendung der Methoden werden Sie merken, welche positiven Entwicklungen Sie dabei erlangen. Und Sie werden erfahren wie Sie Autogenes Training gerade auch in Stress-Situationen, effektiv anwenden können.

Tauchen Sie nun ein in die faszinierende Welt des Autogenen Trainings und entdecken Sie dessen Geheimnisse für einen gesunden und entspannten Körper.

Kapitel 1: Grundlegendes

Definition

Den Begriff „Autogenes Training“ hat sicherlich jeder schon einmal gehört. Doch was ist eigentlich Autogenes Training und was steckt dahinter?

Nun hört sich der Begriff „Autogenes Training“ vielleicht etwas kompliziert an. Was auch darauf schließen lässt, dass Autogenes Training ein äußerst komplexes Verfahren ist. Doch Sie können sicher sein, dass sich die Methodik zum Erlernen des Autogenen Trainings gar nicht so kompliziert gestaltet wie es sich im Moment vielleicht anhört.

Dem Autogenen Training ist keine Altersgrenze gesetzt. Es kann praktisch von Menschen im Grundschulalter bis hin ins hohe Alter angewendet und durchgeführt werden.

Der Begriff „autogen“ setzt sich aus dem griechischen Wort „auto“, welches in der Übersetzung „selbst“ heißt, und dem lateinischen Wort „gen“ (dt. = erzeugen) zusammen. Beim Autogenen Training geht es also um das Trainieren, etwas selbst zu erzeugen. Dass das, was da selbst erzeugt werden soll, Entspannung ist, geht aus dem Namen leider nicht hervor. Das ist aber die einzige Schwäche dieser Methode. Lassen Sie uns einfach über sie hinwegsehen.

Autogenes Training bedeutet also, sich darin zu üben, von innen heraus eine Entspannung zu erzeugen. Während des Autogenen Trainings wird zwar die Entspannung zunächst von außen induziert, beispielsweise durch die Anweisungen eines Trainers. Doch diese Indizierung ist mit dem Ziel verbunden, eine Entspannung von innen heraus schon bald selbst erzeugen zu können, also ohne jegliche Unterstützung von außen.

Schon im Altertum waren Methoden zur Entspannung und zur Selbstbeeinflussung bekannt. Bekannte Methoden sind im asiatischen Raum beheimatet. Dort sind beispielsweise die indische Yoga-Lehre und die Zen-Meditation entstanden. Im Gegensatz zum Autogenen Training kann man diese Lehren von den jeweiligen Weltanschauungen aber nicht trennen. Autogenes Training hingegen funktioniert unabhängig und ohne jegliche Weltanschauung, kann also von Menschen aller Glaubensrichtungen erfolgreich praktiziert werden.

Autogenes Training ist ein physiotherapeutisches Verfahren. Es wurde von dem Berliner Nervenarzt Professor Dr. J. H. Schulz ab dem Jahre 1928 auf der Basis der Erkenntnisse der Esoterischen Sektion der Adyar-Theosophischen Gesellschaft, entwickelt. Diese Gesellschaft entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts eine weitgehend identische Form von Entspannungsübungen, die in dem Autogenen Training angewendet werden. Unter Beobachtung hypnotisierter Menschen entwickelte er das didaktische Verfahren zur konzentrativen Selbstentspannung, welches aber ausschließlich auf Auto-Suggestionen basiert. Es ist Verfahren, welches in drei Stufen untergliedert ist, in die Unterstufe, die Mittelstufe und in die Oberstufe. Anhand spezieller Übungen, werden bestimmte Komponenten in den

jeweiligen Stufen angesprochen, die den konzentrativen Selbstentspannungsprozess begleiten und fördern. Dazu gehören Kälte-, Schwere- und Wärme-wahrnehmung, Organübungen zur Körperwahrnehmung, formelhafte Vorsatz-bildungen und Imaginationen.

Das mag alles noch etwas kompliziert klingen. Ist es aber nicht wie wir bald sehen werden. Versprochen.

Ziel des Autogenen Trainings

In dem Gesamtziel des Autogenen Trainings soll, neben einer bewussten Steuerung von Funktionen des autonomen Nervensystems, auch eine Befreiung von psychischen Erkrankungen erreicht werden.

Kurz gesagt: Sie lernen, Ihren Körper und Ihre Seele Schritt für Schritt bewusst wahrzunehmen, um bestimmte Reaktionen über Ihren Geist positiv beeinflussen zu können. Infolge der Anwendung der Autosuggestion werden Sie in einen Zustand der Ruhe und der tiefen Entspannung versetzt, um somit den Zustand der Erholung zu erreichen. Ebenso ist es möglich, über das vegetative Nervensystem alle Organe positiv zu beeinflussen. Die Grundlage dafür ist die konzentrative Selbstentspannung.

Wenn wir an dieser Stelle von einem autonomen oder vegetativen Nervensystem sprechen, dann ist darunter ein System zu verstehen, welches für alle lebensnotwendigen Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Verdauung, Sexualität oder Stoffwechsel zuständig ist. Es arbeitet selbstständig und ist nicht von unserem Willen abhängig. Zwischen den seelischen Prozessen und dem vegetativen Nervensystem besteht eine enge wechselseitige Beziehung. Ein emotionaler Zustand kann eine Reaktion des Nervensystems auslösen. Zum Beispiel kennen wir die Reaktion, Angstschweiß auf unserer Stirn zu spüren. Dieser Schweiß ist die Folge einer Überproduktion der Schweißdrüsen, die durch Angst ausgelöst wird. Freude hingegen löst eine bessere Durchblutung der Gesichtshaut aus, die durch die Erweiterung der Blutgefäße ermöglicht wird. Dieses Nervensystem unterteilt sich noch einmal in das sympathische und in das parasympathische Nervensystem. Beide Systeme arbeiten in ihrer Funktion gegensätzlich. Das sympathische System ist tagsüber aktiv. Es wird bei Stress und Erregungszuständen aktiv. Das parasympathische System arbeitet nachts und dient den Vorgängen der Erholung.

Nun ist ja der Mensch mit der Fähigkeit geboren worden, denken zu können. Aus den Gedanken entstehen Ideen, die uns zum Handeln und Nichthandeln bewegen. Die Idee kann ein Wunsch sein, ein Ziel, welches wir erreichen wollen. Um dieser Idee zu folgen, müssen wir einen Weg gehen, den wir uns gedanklich auch schon vorstellen aber auch gehen müssen. Das Ziel wird aber nicht erreicht, wenn wir nur daran denken. Sondern wir müssen entsprechend handeln, etwas dafür tun. Genauer gesagt wird unser Tun durch unsere Gedanken beeinflusst und bestimmt. Wenn wir dabei ein entspanntes und konzentriertes positives Denken entwickeln, dann erreichen wir unser Ziel. Autogenes Training hilft also auch, unsere Ziele zu erreichen. Es ist ein Weg zur konzentrativen Selbstentspannung für Körper, Geist und Seele und unterstützt so den Prozess der Entwicklung positiver Gedanken, mit

denen wir unsere Ideen zielsicher realisieren können. Unter dem Begriff Idee ist hierbei auch ein zu erreichendes realistisches Ziel zu verstehen.

Wege zum Ziel

Um das Ziel der konzentrativen Selbstentspannung zu erreichen, werden die Übungen der jeweiligen Stufen in einem mehrwöchigem Training absolviert. Sie werden meist in kleineren Gruppen durchgeführt, wobei der Zeitaufwand für bestimmte Übungen gar nicht so aufwendig ist. Selbstverständlich können Sie die Übungen auch gern allein zu Hause wiederholen. Das schadet nicht, im Gegenteil. Auf welchen Grundlagen die jeweiligen Stufen basieren, welche der oben angesprochenen Komponenten dabei jeweils eine Rolle spielen und welche Übungen in welcher Stufe durchzuführen sind, werden wir im weiteren Verlauf dieser Ausführungen noch genauer und ausführlicher besprechen.

Klassifizierung

Wie eingangs schon erwähnt, ist das Autogene Training ein Entspannungsverfahren. Nun werden viele sich sagen: Entspannen tue ich mich ja hin und wieder. Der eine entspannt sich bei der Arbeit in seinem Garten, ein anderer beim Spaziergang durch die Natur und der nächste findet Entspannung bei seinem Mittagsschlaf auf dem Sofa. Das ist auch in Ordnung.

Doch Autogenes Training sorgt für eine viel tiefer gehende und nachhaltigere Entspannung. AT ist konzentrierte Selbstentspannung: Durch gezielte Konzentration wird bewusst Einfluss auf Körper und Seele genommen. Wobei die Betonung immer auf „bewusst“ liegt.

Autogenes Training basiert auf einer psychotherapeutischen und medizinischen Grundlage. Es findet Anwendung bei einer Vielzahl von psychosomatischen Störungen und bei Angst-Symptomen. Das Autogene Training kann sowohl bei Menschen mit psychosomatischen Störungen als auch bei Menschen mit mittelschweren Depressionen oder Angstzuständen stimmungsbessernd wirken.

In der Komplexität des konzentrativen Selbstentspannungsverfahrens kommen verschiedene Übungen zur Anwendung, die sich aus physiotherapeutischen Grundübungen zur Muskelentspannung, Organübungen, formelhafter Vorsatzbildung und meditativen Übungen zusammensetzen. Diese Übungen werden in der Regel in mehrwöchigen Trainingseinheiten in kleineren Gruppen durchgeführt, die aber zum Wiederholen und zum Vertiefen allein zu Hause nachgemacht werden können und sollen. Autogenes Training ist ein systematisches Üben, welches unter Einbeziehung psychischer Vorgänge auf die allgemeine Umschaltung der betreffenden Person zielt und das Ziel verfolgt, mittels selbsthypnotischer Formeln Einfluss auf die körperlichen Prozesse zu nehmen.

AT ist also eine Methode, die unter Einflussnahme des Geistes Körper und Seele in Einklang bringt. Grundlage dafür ist, das bewusste Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln.

Nun, was heißt das konkret und warum ist dies so wichtig?

In jedem Körper schlummert eine Seele. Bei dem einen ist sie stark ausgeprägt, bei dem anderen ist sie eher zart besaitet. Viele Faktoren des sozialen Umfeldes können die Seele erheblich beeinflussen. Wenn unsere Seele leidet, aufgrund von Kummer und Sorgen oder Stress und Hektik, wird sie krank. Dies hat wiederum Auswirkungen auf unseren Körper. Plötzlich bekommen wir starke Kopfschmerzen oder Magen-Probleme, das Herz fängt an zu rasen und vieles mehr. Man weiß eigentlich gar nicht, warum. Im umgekehrten Fall verhält es sich ähnlich. Leidet unser Körper unter gesundheitlichen Störungen, wird auch unsere Seele in Mitleidenschaft gezogen. Man macht sich Sorgen, vielleicht bekommt man auch Angst vor dem Ungewissen. Schließlich landet man beim Arzt und bekommt Medikamente zur Linderung oder zur Behebung der Krankheitssymptome.

Aber was ist mit der eigentlichen Ursache? Autogenes Training packt das Problem an Wurzel. Dieses Buch vermittelt Ihnen spezielle Techniken, um Ihren Körper richtig zu verstehen. Mit ihm förmlich zu kommunizieren. Sicherlich werden wir keine Worte von ihm hören, denn die Sprache, die der Körper spricht, ist eine andere. Aber wir können die Zeichen, die er uns sendet, lesen und deuten. Mit dem Autogenem Training erlangen Sie die Fähigkeit, in Ihren Körper hineinzuhören, um zu erkennen, was eigentlich mit diesem Körper passiert, was er möchte, was er braucht. Wenn sie diese Fähigkeiten besitzen und in Ihrem Geist verankert haben, können Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele auch die gesunde Lebenskraft geben, die sie brauchen. Das Prinzip des Autogenen Trainings besteht also darin, Körper, Geist und Seele in ein gesundes Gleichgewicht, in die richtige Balance zu bringen und diese zu erhalten. Denn mit einer gesunden Lebenskraft lassen sich die schönen Dinge des Lebens besser genießen und die weniger schönen Dinge besser ertragen.

In unserem Leben geraten wir täglich in Situationen, die wir ausbalancieren müssen, ohne dass uns das in diesem Moment eigentlich bewusst ist. Nehmen wir einmal das Beispiel Fahrradfahren. Wenn wir das Fahrradfahren erlernen und das erste Mal ein Fahrrad besteigen, haben wir große Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten. Hilfe ist da vonnöten. Jemanden zu haben, der uns dabei hilft, die richtige Balance zwischen dem Körper und dem Fahrrad zu finden. Nach mehrmaligem Üben gelingt es uns schließlich. Plötzlich können wir, ohne Hilfe das Fahrrad lenken, wohin wir auch wollen. Warum? Weil wir immer wieder trainiert haben und weil wir uns die Vorgänge in unserem Kopf verinnerlicht haben. So schließt sich der Kreis. Körper, Geist und Seele werden zu einer funktionierenden Einheit.

Nach diesem Prinzip hilft Ihnen das Autogene Training, die Fähigkeiten zu entwickeln, Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in die richtige Balance zu bringen.

Doch wie gelangt man zu diesen Fähigkeiten?

Schön wäre es, wenn man per Knopfdruck seinen Geist einfach umschalten und so die Steuerung von Körper und Seele in Bewegung setzen könnte. Doch so einfach ist es leider nicht. Noch nicht! Hier erfolgt das Umschalten auf einem systematischen Weg. Autogenes Training basiert auf einem Lernprozess, der sich stufenweise

entwickelt und sich systematisch und erfolgreich zum Ziel bewegt. Man spricht hier auch von einem Dreistufensystem, bestehend aus einer Grundstufe, einer Mittelstufe und einer Oberstufe. Jede dieser Stufen hat ihre Besonderheit, die sich in den jeweiligen Methoden und fortschreitenden Techniken auszeichnet.

Die Methoden des Autogenen Trainings bestehen aus Suggestionen, Auto- (also Selbst)-Suggestionen, die sich im Verlaufe des Trainings weiterentwickeln. Sie bestehen aus klar formulierten Leitsätzen, die Sie innerhalb des Trainings lernen und in sich verankern werden, so dass sich dabei ein Automatismus zur effektiven Anwendung der ganzheitlichen Entspannung entwickelt. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Kapitel 2: Die Stufen

Allgemeines

Das Verfahren des Autogenen Trainings wird mittlerweile in vielen Anwendungsbereichen genutzt. Es wird beispielsweise bei zahlreichen psychosomatischen Erkrankungen wie Migräne, Hörsturz, Magengeschwüre oder Colitis angewendet. Ebenso bei stressbedingten Krankheiten und psychischen Störungen wie Angstzustände oder Depressionen, Burnout oder Schlafstörungen, Bluthochdruck, Tinnitus oder allergischem Asthma. Kontraindiziert ist AT allerdings bei bestimmten Herzerkrankungen und Psychosen. Begleitend bei einer Therapie, hilft Autogenes Training auch bei der Bekämpfung und der Überwindung von bestimmten Ängsten wie Redeangst, Flugangst, Prüfungsangst oder Panikattacken. Bei gesunden Menschen wirkt sich die Anwendung des Autogenen Trainings durchaus positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus. Autogenes Training zielt dabei auf Verhaltensänderungen wie beispielsweise um schlechte Gewohnheiten abzulegen, Angst in bestimmten Situationen anzubauen. Autogenes Training wird auch als Therapiemaßnahme zur Bekämpfung von Suchtkrankheiten wie Rauchen Trinken oder Naschen eingesetzt.

Wie Sie bereits erfahren haben, ist das Autogene Training ein Prozess, der unter Einbeziehung psychischer Vorgänge systematisch und stufenweise aufgebaut ist. Er unterliegt einem selbst gestaltenden systematischen Üben. Alle Übungen führen Sie zu dem Ziel der ganzheitlichen Körperwahrnehmung. Dabei werden alle Ebenen angesprochen: die geistige, die körperliche und die gefühlsmäßige. Durch eigene selbstbeeinflussende Kräfte werden körperliche und seelische Entspannung eingeübt und schließlich auch hervorgerufen. Dadurch werden Überspannungen abgebaut und im Gegenzug wird eine Balance zwischen Spannung, resultierend aus Leistungs- und Belastungsdruck, und Entspannung, der Regeneration und des Ruhebedarfes aufgebaut und gefördert. Im Ergebnis dieser spezifischen Wirksamkeit soll eine optimale Handlungsfähigkeit erreicht werden.

Wenn wir an dieser Stelle von körperlicher und seelischer Entspannung reden, dann schließt dies die Muskelentspannung mit ein. Auch hier gibt es verschiedene Verfahren und Techniken, die zur Entspannung der Muskeln beitragen. Das Verfahren zur Muskelentspannung bezeichnet man auch als Progressive Muskelentspannung oder Progressive Relaxation. Eines der bekanntesten Verfahren ist das Tiefmuskelentspannungsverfahren nach Edmund Jacobson. Er hat ein Verfahren entwickelt, das alle Muskelgruppen in dieses Verfahren mit einbezieht. Dazu gehören zusammenfassend Arm, Schulter, Gesicht, Rumpf und Beine. Das Grundprinzip der Jacobson-Methode heißt entspannen durch anspannen. Bei der Anspannung der Muskeln werden die einzelnen Muskelfasern ineinander gezogen und bei der Entspannung der Muskeln wieder etwas auseinander gezogen. Der Entspannungseffekt besteht darin, dass die Muskeln nach einer kurzen kräftigen Anspannung lockerer als vorher werden. Eine stärkere Muskelentspannung bewirkt eine stärkere psychische Entspannung. Und umgekehrt. Wenn die Seele entspannt ist, ist auch der Körper entspannt.

Nun, was steckt dahinter? Muskeln sind im Zusammenhang mit unserem Nervensystem zu betrachten. Entspannte Muskeln beeinflussen unser Nervensystem und zeigen in der Rückwirkung einen sinkenden Blutdruck und einen sinkenden Herzschlag. Das Gehirn kommt zur Ruhe, weil auch die Gehirnaktivitäten schwächer werden. So entsteht ein psychischer Beruhigungsprozess, der sich wiederum positiv auf die Heilung bestimmter Beschwerden wie nervöse Magenbeschwerden und ähnliches auswirkt. Diese Art von Muskelentspannung hat auch eine therapeutische Wirkung auf vielen Arten von Angstzuständen. Die Übungen zur Progressiven Muskelentspannung sind nicht aufwendig. Sie sind allerdings auch kein direkter Bestandteil des Autogenen Trainings. Sie werden eher außerhalb des Trainings angeboten.

Im Laufe der Anwendung Ihrer Übungen werden Sie erleben, wie sich Ihre persönliche Entwicklung positiv gestaltet, welchen Verlauf Ihre allgemeine Umschaltung nimmt. Im Wesentlichen ist das Autogene Training in drei Stufen eingeteilt, in denen bestimmte Übungen die Basis bilden.

In den nachfolgenden Ausführungen werden Sie die drei Stufen des Autogenen Trainings genauer kennen lernen und inhaltlich vertiefen können.

Die Grundstufe

Die Grundstufe ist die Basis des Autogenen Trainings. Sie bildet die Grundlage des gesamten Verfahrens und natürlich auch für Ihre persönliche Entwicklung.

Die Grundstufe wird auch als physiotropes Entspannungsverfahren bezeichnet. Ziel dieser Stufe ist, eine psychovegetative organismische Gesamtumschaltung zu erreichen. Also die bewusste Körperwahrnehmung zu erlernen.

Die Grundstufe konzentriert sich auf die Schwere- und Wärmewahrnehmung und schließt dabei, anhand von Organübungen, die bewusste Wahrnehmung des Körpers mit ein. Die Grundlage dafür ist, die innere Ruhe zu finden.

Ausgangspunkt der Übung in der Grundstufe ist eine bequeme und entspannte Körperhaltung. Eine bequeme und lockere Haltung fördert den Muskelentspannungsprozess. Diese Stellungen beziehen sich auf eine horizontale Lage, auf das Sitzen im Droschkenkutschersitz oder einfach auf eine flegelhafte Körperhaltung. Neben der Droschkenkutschersitzhaltung werden die Übungen des Autogenen Trainings auch in der Lehnstuhlhaltung oder im Liegen auf dem Rücken durchgeführt. Die Liegehaltung ist optimal – sofern man nicht allzu sehr zum Einschlafen bei den Übungen neigt. (Näheres zu den einzelnen Körperhaltungen finden Sie im 4. Kapitel mit den Übungen).

Anschließend folgt die Formulierung bestimmter Formeln in Form kurzer, prägnanter Sätze. Jetzt erschrecken Sie bitte nicht über das Wort „Formeln“. Es hat an dieser Stelle nichts mit höherer Mathematik oder Physik zu tun. Sie müssen also hierbei keine mathematischen Formeln erlernen. Bei diesen Formeln handelt es lediglich um eine in Worte gefasste, standardisierte oder flexible autosuggestive Formulierung, die aber in ihrer Anwendung und ihrer Auswirkung die

Voraussetzung des Autogenen Trainings ist. Das bilden von Formeln und deren Anwendung ist eine Methode des Autogenen Trainings, welche in jeder Stufe des Trainings in bestimmter Form ihre Anwendung findet. Sie werden sich im Laufe des Verfahrens in der Formulierung verändern.

In der Grundstufe werden Formeln angewendet, die zur Wahrnehmung von Schwere- und Wärmeempfindlichkeit und zur bewussten Körperempfindung führen. Sie sind in kurzen, knappen und präzisen Sätzen formuliert. Die Grundformel zielt darauf, die innere Ruhe zu finden. Sie ist der Beginn des Autogenen Trainings und sie lautet in ihrer Formulierung „Ich bin ganz ruhig“. Diese Formel dient zur inneren Einstellung auf Entspannung. Sie dient also dazu, die innere Ruhe zu erlangen, auf der sich schließlich alles aufbaut. Man sagt ja auch so schön, „In der Ruhe liegt die Kraft“. Richtig!

Denn erst wenn Sie die innere Ruhe haben, können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren und eine optimale Handlungsfähigkeit erzielen. Stress-Situationen hingegen verleiten zu Fehlverhalten oder Fehlentscheidungen.

In diesem Abschnitt wird die Konzentration auf einzelne Körperteile gelenkt. Dies geschieht unter Einfluss der Komponenten von Schwere- und Wärmewahrnehmungen sowie von Kältespür-Übungen. Es wird gezielt die Konzentration auf das Erleben von Entspannungsempfindungen gelenkt. Die Umsetzung erfolgt wiederum auf der Basis der Verwendung entsprechender Formeln. Alle Übungen werden in einer ruhenden Körperhaltung durchgeführt.

Nun, was bedeutet dies im Konkreten?

An dieser Stelle wird die Grundstufe in 6 Teilstufen untergliedert:

Die Entspannungskonzentrationen liegen jetzt auf:

- Muskeln
- Blutgefäße
- Herz
- Atmungen
- Bauchorgane
- und Kopf

Beispiele:

Die anschließenden Organübungen werden also mittels einer standardisierten Formel unterstützt. Mit dieser Formel wird ein direkter Bezug zu den jeweiligen Empfindungen hergestellt.

Die Schwereübung zur Schwereempfindung in den Gliedmaßen könnte beispielsweise so lauten:

Formel: „Mein linker Arm ist schwer, ganz schwer.“

Die Wärmeübung zur Wärmeempfindung in den Gliedmaßen könnte sich so gestalten:

Formel: „Mein linker Arm ist warm, angenehm warm.“

Die Atemübungen zur Wahrnehmung der Atmung:

Formel: „Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig.“

Die Herzübungen zur Wahrnehmung des Herzschlages:

Formel: „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“

Die Sonnengeflechts-Übungen zur Wärmeempfindung im Bauchraum werden beispielsweise unterstützt mit der Formel: „Mein Sonnengeflecht ist warm, strömend warm.“

Stirnkühlübungen zur Empfindung von Kühle und Frische im Stirnbereich können nachfolgend so aussehen: Formel: „Meine Stirn ist kühl, angenehm kühl.“

Wenn Sie sich den Werdegang dieser Übungen in ihrem Gesamtbild betrachten, können Sie erkennen, dass hinter all diesen Übungen ein Automatismus erzeugt wird. Ein immer wiederkehrender Vorgang, der sich nach und nach in Ihnen einprägt. Den Sie, im Verlaufe des Autogenen Trainings, eines Tages ganz automatisch steuern können, wo und wann immer Sie wollen. Suggestion basiert auf Wiederholen. Klingt vielleicht etwas langweilig. Aber die Wirkung ist enorm.

Es funktioniert wie beim Autofahren. Wenn wir heute ins Auto steigen, machen wir stets die gleichen Handgriffe, ohne uns vorher Gedanken darüber zu machen, welchen Handgriff wir als nächsten tun müssen. Diese Vorgänge kennen wir genau. Diese Vorgänge laufen jeden Tag nach dem gleichen Schema ab. Wir haben sie gelernt und sie sind in uns so verankert, dass wir sie ganz automatisch durchführen. Wenn wir an die Anfänge unseres Autofahrens denken, dann haben noch wir überlegt, wo sich Kupplung, Gaspedal und Bremse befindet. Und heute? Heute machen wir all diese Dinge wie im Blindflug.

So ist es auch mit den Übungen. Jede dieser Formeln sollten Sie in den ersten Trainingswochen 6 Mal täglich, in einem Zeitrahmen von ca. 3 Minuten wiederholen. In der fortgeschrittenen Zeit können Sie diese sukzessiv auf einmal täglich reduzieren.

Wenn Sie diese Übungen durchgeführt haben, müssen Sie sie auch wieder zurücknehmen. Was bedeutet das? Vergleichen wir es mal mit dem Autofahren. Wenn Sie die Autofahrt beenden möchten, dann betätigen Sie die Bremse und schalten den Motor aus. Genauso müssen Sie bei Ihrem Autogenen Training handeln. Wenn Sie die Übungen durchgeführt haben, dann muss jede einzelne Übung auch wieder zurückgenommen werden. Unterstützt wird das Zurücknehmen wiederum durch Anwendung bestimmter Formeln.

In der Verfahrensweise des Autogenen Trainings werden Sie auch in zu einer entsprechenden Protokollführung angehalten. Hier dokumentieren Sie Ihre Erlebnisse und Erfahrungen, die Sie während und nach den Übungen durchlebt

haben. Dies vermittelt einen Rückschluss auf Ihre Entwicklung und führt Sie ganz exakt zu den Erkenntnissen und Erfahrungen zurück, die Sie im Verlauf der Trainingsphasen gewonnen haben.

Fortsetzung folgt im nächsten Monat...